

令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。



令和7年度

1月こんだてひょう

小学校給食センター（第1）

日・曜	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	わかめごはん おでん れんこんチップス 牛乳	コッペパン チキンボールのトマトに やさいスープ 牛乳	ごはん ホイコーロー [△] たまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん ハンバーグのわふうあんかけ キャベツのいためもの けんちんじる 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ わかめごはんの具 とり肉 がんもどき じゃがいも だいこん こんにゃく にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 酒 乾燥にんにく けずりぶし 水	コッペパン チキンボール じゃがいも たまねぎ トマト にんじん サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 塩 乾燥にんにく 水	こめ ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン サラダ油 赤みそ みりん でんぶん	こめ ハンバーグ サラダ油 たまねぎ えのきたけ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん
れんこん 天ぷら油 塩	30△ 30△ 0.2	30○ 40○ 30△ 15△ 10△ 0.05 10	10○ 40○ 30△ 15△ 10△ 0.01 2.5 140	200g 中1個 中1/2個 100g 80g 50g 中1/3本 50g 1/3個
牛乳	1本○	1本○	1本○	1本○



秋から冬にかけて旬のれんこんは泥の中で育つ野菜で、地下茎と呼ばれる肥大した茎を食べます。でんぶんを多く含むため、切って料理するだけでなく、すりおろすとモチモチとした食感になります。お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

☆献立より☆



家族そろって
作ってみませんか?

※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。

～給食目標～
食事の環境について
考えよう

◎グリーンカレー

材料 (4~5人分)

とりにく 鶏肉	200g	サ拉ダ油	小さじ1
じゃがいも	ちゅう 中1個	ココナッツミルク	大さじ2
たまねぎ	ちゅう 中1/2個	砂糖	大さじ1・1/2
ほうれん草ペースト	100g	塩	小さじ1
かぼちゃ	80g	ジンジャー粉末	小さじ1/2
たけのこ短冊(水煮)	50g	カレー粉	小さじ1/2
人参	ちゅう 中1/3本	乾燥にんにく	適量
トマト缶	50g	クミン	適量
パプリカ	1/3個	とりがらスープ	600ml

作り方

- ① とりがらスープを作つておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切つておく。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、人参、パプリカは一口大に角切りにしておく。
- ④ ほうれん草ペーストは流水で解凍、たけのこはザルに開け、水洗いしておく。
- ⑤ 乾燥にんにくは水(分量外)で戻しておく。
- ⑥ なべにサラダ油と⑤のにんにくを入れて火をつけ、香りが出てきたら鶏肉を火が通るまで炒める。
- ⑦ たまねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、たけのこ、パプリカの順に入れさらに炒める。
- ⑧ 砂糖、塩、ジンジャー粉末、カレー粉、クミンを入れて炒める。
- ⑨ ①のとりがらスープを入れ、食材に火が通るまで煮込む。
- ⑩ 食材に火が通つたらほうれん草ペースト、トマト缶、ココナッツミルクを入れて5分ほど煮込む。

ココナッツミルクはお好みで調整してください。

～よくかんで食べましょう～
給食には毎月、いろいろ種類の魚が出ます。
切り身の場合でも太い骨や細い骨が
残っていることがあります。おはしで魚の身を
ほぐしながら、少しずつよくかんで
食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、
丸のまま飲みやすい食材も、
よくかんで食べましょう。

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。

○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

□：黄色の食品・・・熱や力になるもの

△：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市立学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

